

USE SU FUERZA CON INTELIGENCIA

Piense en la ergonomía – adecuando la tarea a la capacidad de la persona
Para empresas pequeñas – jardinería



No doble la cintura para agacharse

1
LEVANTE
CORRECTAMENTE



Doble sus rodillas y mantenga erguida la espalda



Pida ayuda a un compañero de trabajo



Evite estirarse demasiado

2
MANTÉNGASE
CERCA
DE SU
TRABAJO



Acérquese a la planta



Cuando pueda, evite trabajar en cuclillas

3
USE UNA
HERRAMIENTA
MÁS ADECUADA



Considere usar una herramienta de mango mas largo



Afile sus herramientas

4
MANTENGA LAS
HERRAMIENTAS
EN BUENAS
CONDICIONES



Así tendrá que hacer menos fuerza y el trabajo será más fácil



Para aprender más sobre la seguridad en el trabajo y recibir publicaciones gratis, por favor llame a nuestro número gratuito: 1-800-963-9424 o entre a la página de Interne: www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp

